

Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskolan

Grundkomponenter i Friska barn

- **Pedagoger som hälsofrämjande rollmodeller/förebilder**
Exempelvis
 - Äter samma mat som barnen
 - Deltar i uteaktiviteter
- **Konkret erfarenhetsbaserat lärande genom att barnen får egna erfarenheter av hälsosamma vanor**
Exempelvis
 - Vara ute i alla slags väder
 - Pröva olika slags mat och nya grönsaker
- **Organisationsförändring**
 - Hela förskolan arbetar med metoden
 - Gemensam kunskapsbas i hela personalgruppen
 - Gemensamt fattade beslut om förhållnings-sätt, rutiner och uppföljning
 - Stöd för systematiskt kvalitetsarbete

Förskolan – en viktig arena för att främja hälsa och förebygga övervikt och fetma hos barn

- Övervikt och fetma hos barn är ett allvarligt hälsoproblem som främst förklaras av ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet
- Övervikt och fetma hos barn är socialt ojämnt fördelat i befolkningen
- Förskolan når nästan alla barn, oberoende av social bakgrund och har därför unika förutsättningar att kompensera för ojämlikheter i barns hälsa

Utvecklad i samverkan

- Utvecklad i samverkan med 25 kommunala förskolor i en Stockholmsförort
- Utgår ifrån forskning om barns hälsa och om hur mat- och rörelsevanor utvecklas
- Utgår från forskning om hur organisationer kan förändras



Friska barn arbetsmanual finns att ladda ned på www.folkhalsoguiden.se

Friska barn – metodbeskrivning

Steg 1. Hela personalgruppen läser och diskuterar

- Hela personalgruppen innefattar ledning, kock/kokerska och samtliga pedagoger
- Hela personalgruppen läser och diskuterar ett kapitel i taget
- Materialet består av nio korta kapitel

Steg 2. Gemensam självskattning

- Personalgruppen genomför en gemensam självskattning av styrkor och svagheter i förskolans pedagogiska arbete med mat- och fysisk aktivitet genom att fylla i en checklista
- Exempelvis om rutiner och beteenden vid måltider och utevistelse

En checklista avslutar varje kapitel

Steg 3. Handlingsplan

- Personalgruppen beslutar om vad som kan vidareutvecklas
- Personalgruppen beslutar om hur hälsoarbetet ska följas upp i verksamhetsplanen

Andrea Friedl, nutritionist

Maria Wikland, folkhälsovetare

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin,
Stockholms läns landsting

E-post: andrea.friedl@sll.se, maria.wikland@sll.se

Direkt: +46 8 123 371 10, +46 8 123 371 30

Hemsida: www.folkhalsoguiden.se